

令和7年11月 小学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

NO.	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		小学校(中)
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)
1	ごはん 牛乳 筑前煮 甘酢あえ くだもの(みかん)	精白米 じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	若どり・がんもどき 高野豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	こんにやく・れんこん 干しいたけ・しょうが はくさい・もやし みかん	623
								25.0
2	チャーシューめん 牛乳 いもかりんとう	中華めん さつまいも・上白糖	ごま油 油 ローストアーモンド	焼豚	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ もやし・しょうが	593
								22.3
3	ごはん 牛乳 豚肉の甘から炒め みそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	豚肉 豆腐・中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう しょうが たまねぎ	618
								21.5
4	スイートポテトパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き もち麦のスープ	スイートポテトパン もち麦・じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	611
								29.8
5	マッシュルーム入りカレーライス 牛乳 海そうサラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	カレールウ サラダ油	豚肉	スキムミルク・牛乳 茎わかめ・わかめ	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム アップルソース キャベツ・もやし	598
								21.9
6	麦ごはん 牛乳 ふきよせ煮 キャベツのからしあえ	精白米・麦 さといも・生麴 くず切り・栗 上白糖		若どり・かまぼこ うずら卵・焼き豆腐	牛乳	にんじん	しめじ キャベツ・もやし	610
								24.8
7	いなかうどん 牛乳 野菜チップス	うどん・でん粉 さつまいも	ごま油 油	豚肉・油あげ	牛乳	にんじん	こんにやく・だいこん・ごぼう はくさい・まいたけ れんこん	589
								21.9
8	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ	精白米・上白糖 トック・じゃがいも	ごま油	豚肉	牛乳	青にら にんじん	白菜キムチ・たまねぎ たけのこ・しょうが もやし	586
								23.1
9	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー コールスローサラダ	米粉パン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー	牛肉	牛乳	にんじん・ブロッコリー トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ キャベツ	607
								24.5
10	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 五目きんぴら	精白米 じゃがいも・上白糖	ごま油	さんま 平天	牛乳	にんじん・さやいんげん	しょうが こんにやく・ごぼう たけのこ	610
								22.0
11	ごはん 牛乳 松風焼き さつまいものみそ汁	精白米 上白糖 さつまいも	ごま油・いりごま	まぐろ油漬 卵・絞り豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいたけ だいこん・はくさい 根深ねぎ	601
								23.1
12	高菜ラーメン 牛乳 カミカミボテト	中華めん でん粉・じゃがいも	ごま油 油	豚肉 大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん・高菜漬	たまねぎ・はくさい もやし・しょうが	591
								26.9
13	ごはん 牛乳 うま煮 ひじきのあえもの	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	若どり・平天 がんもどき	牛乳 干ひじき	にんじん・こまつな	こんにやく・ごぼう れんこん・たけのこ もやし	595
								23.4
14	照り焼きフィッシュサンド(魚・キャベツ) 牛乳 はくさいスープ 一口ゼリー	米粉パン・でん粉 上白糖 じゃがいも ゆずレモンゼリー	油 サラダ油	白系だら	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ・はくさい	640
								33.0
15	麦ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き すまし汁	精白米・塩こうじ 麦・じゃがいも	サラダ油	若どり 豆腐	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	585
								23.9
16	ごはん 牛乳 マーボーだいこん ばんさんすう	精白米 黒砂糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	豚肉・厚あげ 赤みそ	牛乳	にんじん	だいこん・たまねぎ たけのこ・しょうが キャベツ	587
								22.3
17	シーフードスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	ソフトめん さつまいも・上白糖	ホワイトルウ サラダ油 いりごま	いか・えび	スキムミルク・牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ クリームコーン キャベツ	588
								27.1
18	ピビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの(みかん)	精白米・上白糖 じゃがいも	ごま油	豚肉・赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・もやし たまねぎ みかん	590
								24.9
19	米粉パン 牛乳 若どりの香草焼き 野菜ソテー	米粉パン パン粉 じゃがいも	サラダ油	若どり ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	585
								27.1
20	ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 呉汁	精白米 でん粉 じゃがいも	油	いわし 油あげ・大豆 中みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん・ごぼう	618
								25.9
21	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 酢のもの	精白米 上白糖	ごま油	若どり・合鴨ボール 厚あげ	牛乳	にんじん	こんにやく・だいこん・ごぼう はくさい・しょうが キャベツ・もやし	587
								22.9
22	けんちんうどん 牛乳 大学いも	うどん・でん粉 さつまいも・黒砂糖	ごま油 油・いりごま	豚肉・ちくわ 絞り豆腐	昆布 牛乳	にんじん	こんにやく・だいこん たまねぎ	639
								22.8

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。